

عنوان مقاله:

تاثیر برنامه های تربیت بدنی متنوع بر بهبود سلامت جسمی و روانی دانش آموزان

محل انتشار:

مجله اختلالات جنسی و روانشناختی، دوره 1، شماره 4 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

سمیرا رستمی کریم آبادی - لیسانس تربیت بدنی

عزیزاله محمدی - کاردانی تربیت بدنی

معصومه عبادی - لیسانس فیزیک کاربردی

خلاصه مقاله:

مقاله حاضر به بررسی ورزش و فعالیت های بدنی و تاثیر آن بر سلامت های جسمی و به خصوص روانی و می پردازد و خصوصیتی را که ورزش دارا می باشد که باعث افزایش سلامت روانی فرد می شود را ذکر می کند و یادآور می شود که ورزش بر جلوگیری و درمان اضطراب، استرس ترس و بیماری های روانی موثر است و فعالیت های ورزشی باعث پرورش خلاقیت ریالقدرت بدنی اراده و.. می شود.. در جوامع مختلف از ورزش به عنوان وسیله ای برای پیشگیری از بیماریها بهبود سلامتی و احساس خوب داشتن استفاده می شود ورزش به دلیل اثرات مثبت ذهنی و فیزیکی، اش نقش موثری در بازتوانی و مدیریت درمان بیماران روانی دارد روانشناسان اجتماعی همواره بر این نکته تاکید کرده اند که یک انگیزه ی درونی برای رفتاری شایسته در انسانها وجود دارد و این میل به شایستگی و مهار شخصی در قلمرو ورزش میدان عمل گسترده ای میابد، به این دلیل که ورزش انباشته از فرصتهای برخورد با موانع و مشکلات از یک سو و عمل خود فرد از سوی دیگر است. غلبه بر کشمکشها و مشکلات در ورزش احساس شخصی فرد را از شایستگی و مهار خویشتن افزایش می دهد.

کلمات کلیدی:

ورزش، بهداشت روانی، سلامت جسم، دانش آموز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2053307>

